

5 KROKÓW DO WYMARZONEJ SYLWETKI NA STAŁE

AKADEMIA
KLINIKA FORMY



SYLWETKA!



ZDROWIE!



KONDYCJA!



MOTYWACJA!



SPOŁECZNOŚĆ!




5 FUNDAMENTALNYCH KROKÓW
Wiele prób i nic z tego? Ale nadal
chcesz mieć efekty na stałe ?
Czytaj tego eBooka!



BEZ

EFEKTU JOJO, STANIA GODZINAMI
PRZY GARACH, MARNOWANIA
PIENIĘDZY NA NIESKUTECZNE
SUPLEMENTY





Cześć! Nazywam się Kamil Owsianik. Pomagam skutecznie zmienić sylwetkę, bez efektu jojo, bez stania co dzień godzinami przy garach i bez marnowania pieniędzy na nieskuteczne drogie suplementy. W 2017r wróciłem do Polski z emigracji by zajmować się tym co kocham, a nie tym co muszę żeby tylko przeżyć.

Sam trenuję od wielu lat. Zaczynałem jeszcze w 2008 roku jako młody chłopak. Po powrocie z Wielkiej Brytanii, rozpoczynając swoją pracę jako zwykły trener personalny, w przeciągu 5 lat doszedłem od zera do właściciela prężnie rozwijającej się "Kliniki Formy", gdzie pomogłem już tysiącom osób osiągnąć swój wymarzony cel. Mój nowy projekt "AKF PRO" to znacznie więcej niż tylko dieta i trening.

Przez wiele lat zbierania doświadczenia stworzyłem program, w którym:

- Zdobywasz wymarzoną formę.
- Podnosisz pewność siebie.
- Uczysz się, jak być w formie cały czas.
- Wychodzisz ze strefy komfortu, by się rozwijać.
- Zaczynasz budować własne biznesy, godnie je reprezentując.
- Zaczynasz zarabiać prawdziwe pieniądze online, z każdego miejsca na ziemi.

Jeszcze Ci nie zdradzałem małego szczegółu o mnie... Od wielu lat zajmuję się również marketingiem online. Jest to moja druga pasja, które łączę ze sobą, tworząc kompleksowy program.

Dzięki niemu, tak jak ja, możesz zmienić swoje życie, wyglądać świetnie, czuć się dobrze i rozwijać skrzydła, robiąc w życiu to, co chcesz, a nie to, co musisz.

Skoro tutaj jesteś, to znaczy, że z pewnością chcesz coś poprawić w swojej sylwetce. Być może brakuje Ci wsparcia, motywacji lub informacji, jak zrobić to skutecznie. Nie jest wstydem wyglądać trochę gorzej; każdemu może się zdarzyć, że w natłoku obowiązków zapomni o sobie. Wstydem zaś jest nie robić nic z tym i tylko narzekać. Sam jeszcze niedawno miałem +23 kg tłuszczu na sobie, i mimo że trenuję od wielu lat, to nie wstydzę się do tego przyznać. Też dopadł mnie w życiu ciężki okres, przez który po prostu zapomniałem o samym sobie...



Ale ze wszystkiego da się wyjść na prostą. W tym e-booku napiszę, jak zrobić to skutecznie i na stałe, bo chyba nie o to chodzi, żeby zadbać o siebie tylko na chwilę?

**5 KROKÓW DO WYMARZONEJ
SYLWETKI, NA STAŁE.**

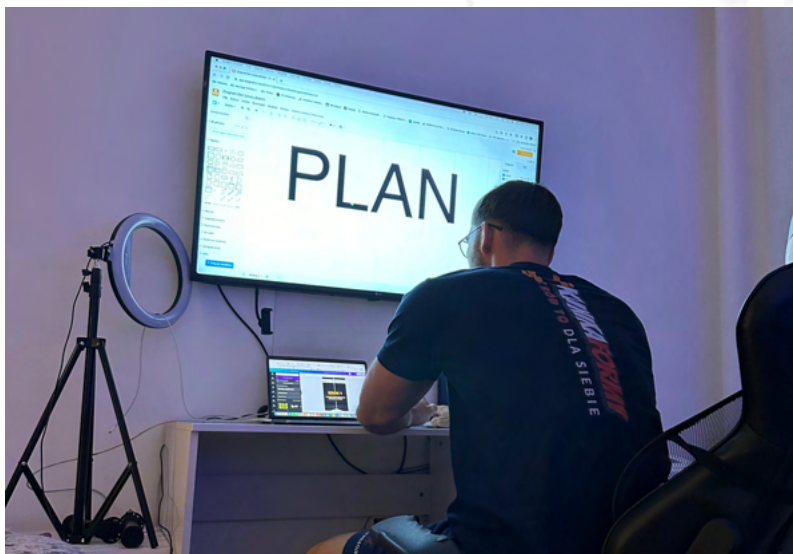


KROK 1

PLAN DZIAŁANIA



Pierwszą czynnością, jaką zawsze wykonuję, czy to w zmianie sylwetki, czy w biznesie, to stworzenie pierwszego zarysu, planu, który jest elastyczny. Biorę pod uwagę, że wszystko może się zmienić. Mogę poznać nowych ludzi, coś może się zepsuć, lub może coś pójść lepiej. Robię to po to, aby nic po drodze mnie nie zaskoczyło i aby mieć szkielet tego, jak to ma konkretnie wyglądać.



Lubię mieć dobrze ułożony plan, aby zobaczyć jak to będzie naocznie wyglądać, do tego używam narzędzia:

<https://app.diagrams.net/>

W którym to wszystko rozrysowuję, ponieważ później łatwiej jest wyobrazić sobie całą drogę, jaką trzeba przejść do celu.

W takim planie wypisuję:

Gdzie jestem aktualnie (np: jaką formę mam aktualnie, wymiary, zdj, ocena sylwetki od 1 do 10. Lub ile zarabiam aktualnie)

Co chce realnie osiągnąć (np: do jakiego poziomu BF chce zejść, jak wizualnie chce wyglądać, ile chce ważyć - tu się inspirowuję innymi osobami które mi imponują, ale się nie porównuję bo to duży błąd. Lub ile chce zarabiać.

W jakim czasie to chce osiągnąć (staram się to ocenić realnie obliczając w jakim tempie waga powinna zdrowo spadać, nie rzucam wyobraźnią jak strzałą z łuku. Tak samo w finansach, oceniam jakie zadania muszę wykonać aby zwiększyć zarobki, i ile to musi potrwać)

Po co chce to osiągnąć (Choć ten punkt wydaje się oczywisty, staje się motywujący, gdy dokładnie go rozpiszemy i zobrazujemy. Na przykład, zmiana sylwetki daje mi:

- Większą pewność siebie.
- Łatwiejsze nawiązywanie kontaktów biznesowych.
- Pozytywne oceny od ludzi, którzy widzą mnie jako osobę bardziej zadbaną, zdyscyplinowaną i porządną, której można zaufać.
- Poprawę kondycji, umożliwiając bieganie.
- Poprawę zdrowia, w tym obniżenie ciśnienia krwi itd.

Im więcej wypisuję, tym większa determinacja do osiągnięcia celu. Podobna sytuacja występuje w zarabianiu. Same cyferki na koncie nie sprawiają, że chce się zarabiać więcej, ale na przykład wymarzone auto, mieszkanie, wakacje, prezenty dla bliskich. Wizualizacja tych celów daje powód do ich osiągnięcia.

Co już próbowałem aby to osiągnąć (aby nie kręcić się w koło, zastanawiam się też co już próbowałem ale co nie przynosiło efektów aby ponownie nie tracić już na to czasu)

Czy po drodze będę potrzebował pomocy (np: szkolenia, trenera, lekarza, doradcy podatkowego, specjalisty w danej dziedzinie)

Z doświadczenia wiem, że często lepiej jest zainwestować w pomoc, która zdecydowanie przyspieszy naszą pracę nad danym tematem, niż samemu tracić cenne godziny na testowanie wszystkiego, jeżeli nie mamy o tym pojęcia.

Po stworzeniu takiego planu, analizuję go i dodaję kolejne gałęzie.

Na przykład, budując sylwetkę, planuję dietę bazową, na której będę się opierał. Manipulując makroskładnikami, zastanawiam się nad ilością treningów, ich rodzajem, rozpisuję suplementację i zaczynam działać.

W biznesie dodaję gałęzie marketingowe, tworzę cały lejek, poczynawszy od kampanii reklamowych, poprzez mailing, strony internetowe, landingi, skrypty, źródła, materiały, kreacje, itd. Planuję budżety, jakie mogę wydać, i kiedy mogę dołożyć. Choć może wydawać się tego sporo, taki plan mocno wyprowadza nas na prostą drogę.



KROK 2

WDRAŻANIE

Gdy mam już gotowy plan działania, to skrupulatnie zaczynam go wdrażać, trzymając się planu i nie oczekując, że efekty będą od razu po tygodniu. Dlatego ważne jest, aby podczas wdrażania nie poddawać się na starcie, tylko działać aż do skutku. Gdy coś nie wychodzi po określeniu odpowiednich ram czasowych, w ciągu których powinny być pierwsze efekty, to zastanawiam się, dlaczego jeszcze nie widać efektów, i poprawiam najsłabsze punkty.

Np: podczas rozpoczęcia redukcji, waga powinna spadać ok 0.5kg na tydzień, jeżeli wiem że na 100% trzymałem się planu i waga nie ruszyła, to analizuję wszystko i daję sobie jeszcze 1 tydzień dodatkowy, zanim zacznę wprowadzać większe zmiany.

Tak samo w każdej innej kwestii, czy to nauki, czy biznesie - **czas to nasz przyjaciel, nie wróg.**

Zazwyczaj po tak ułożonym planie, zawsze są szybkie efekty, ponieważ nie działamy na ślepo tylko mocno przemyślanie, o czym świadczą nie tylko moje efekty (-23 kg) ale też efekty moich podopiecznych.



[Dorota: od początku współpracy udało się osiągnąć już **-15kg**]

KROK 3

Utrzymanie motywacji

No i to jest krok, który tak jak szybko się pojawia, tak też szybko zawsze znika... Utrzymanie motywacji jest bardzo trudne, ale też niezbędne, aby nie poddawać się co chwilę. Motywacja zazwyczaj jest chwilowa, impuls pod wpływem emocji, chęci zmiany, ale szybko pojawia się zwątpienie "czy nam się uda", przez co często sięgamy po niezdrowe rzeczy po 2/4 dniach diety, przez co psujemy cały plan i tak w kółko.

Sam staram się co dziennie utrzymać motywację do działania. W tym celu obserwuję osoby, które mnie inspirują i motywują, czy to sylwetkowo, czy biznesowo, ale to już jest za mało, aby utrzymać tę motywację przez np. pół roku.

Drugą ważną kwestią jest kontakt z osobami, które mają taki sam cel jak ja. Odkąd zacząłem stosować tę metodę, wszystkie moje cele są cały czas osiągane. Dużo łatwiej jest mi utrzymać dietę czy trening, jak widzę, że ktoś z mojej ekipy napisał, że schudł kolejny kilogram, lub dodał zdjęcie swojego posiłku lub z wykonanej aktywności, automatycznie mocno mnie to motywuje do nie sięgania po niezdrowe przekąski. Ta metoda pomaga też wszystkim moim podopiecznym.



Dlatego też stworzyłem **czaty grupowe**, gdzie wszyscy dzielimy się swoimi słabościami, problemami, czy ciekawostkami i efektami, co dodaje naprawdę ogromnego kopa do działania przez cały czas, co przynosi efekty na stałe, a nie tylko na "jeden sezon".

Dodatkowo wpadłem na pomysł, że wszyscy, którzy dają tę motywację na mojej grupie oraz osiągają swoje cele, będą wynagradzani **nagrodami specjalnymi**, takimi jak koszulki czy kubki Akademii.

W AKF PRO wynagradzam was za osiągnięcia prezentami !



KROK 4

Nauka zdrowego odżywiania

Z czym kojarzy Ci się słowo "Dieta" pierwsza myśl?

3...2...1...

Słowo "dieta" często jest mylnie używane lub kojarzone jedynie z ograniczaniem spożycia kalorii w celu utraty wagi.

1. Dieta jako Ograniczenie Kalorii:

- Zbyt często słowo "dieta" jest utożsamiane z restrykcyjnymi planami żywieniowymi mającymi na celu utratę wagi. To podejście może sugerować, że dieta jest jedynie krótkoterminowym środkiem do osiągnięcia konkretnego celu.

2. Dieta jako Wykluczenie Grup Żywności:

- Czasem pojęcie diety jest kojarzone z eliminacją pewnych grup żywności, co może wprowadzać w błąd, sugerując, że zdrowe żywienie wymaga rezygnacji z pewnych składników odżywczych.

3. Dieta jako Tymczasowy Środek:

- Wielu ludzi myśli o diecie jako o czymś tymczasowym, co można przerwać po osiągnięciu określonych celów. Tymczasowe podejście do diety może prowadzić do powrotu do niezdrowych nawyków po zakończeniu diety.

4. Dieta jako Wyrzeczenie:

- Pojęcie diety jest czasem używane w kontekście wyrzeczeń, co sugeruje, że zdrowe żywienie wymaga rezygnacji z przyjemności jedzenia.

Aby unikać nieporozumień, ważne jest uświadomienie sobie, że dieta to ogólny wzorzec żywienia obejmujący wszystkie spożywane pokarmy. Zamiast tego można używać słowa "dieta" w kontekście zdrowego i zrównoważonego stylu życia żywieniowego, który wspiera ogólną kondycję i dobre samopoczucie. Ponadto, zaleca się unikanie skojarzenia diety z negatywnymi konotacjami, a raczej postrzeganie jej jako sposób dbania o zdrowie i dobre samopoczucie na dłuższą metę.

Dlatego w mojej Akademii, **masz dostęp przez 12 miesięcy** do aż 85 różnych jadłospisów, które dopasujemy do Ciebie kalorycznie, tak aby jeść smacznie i zdrowo przez cały rok, co całkowicie zmienia pojęcie słowa "Dieta". Dzięki temu rozwiązaniu jadasz smacznie, to co lubisz, w odpowiednich porcjach, dzięki czemu masz efekty, i to na stałe.

Kalkulator kcal, gdzie możesz przez cały rok kontrolować ile kcal powinnaś jeść, i który będzie pomagał Ci w dopasowaniu odpowiedniej kaloryczności do Ciebie, czy to na redukcję, czy to na budowę masy, czy na utrzymanie efektów.

Kalkulator kcal

Waga (kg):	<input type="text" value="74"/>
Wzrost (cm):	<input type="text" value="163"/>
Wiek:	<input type="text" value="38"/>
Płeć:	<input type="text" value="Kobieta"/>
Aktywność fizyczna:	<input type="text" value="Łekko aktywny"/>
Cel:	<input type="text" value="Odcudzenie"/>
<input type="button" value="Oblicz"/>	
Twoje zapotrzebowanie kaloryczne wynosi: 1730 kcal/dzień.	

Do wyboru aktualnie masz aż 5 rodzajów jadłospisów, każdy w 17 kalorycznościach od 1400 do 3000 kcal, co daje Ci aż 85 różnych jadłospisów, wygodnie dostosowanych do Ciebie, z których możesz korzystać cały rok.



- 1400 kcal
- 1500 kcal
- 1600 kcal
- 1700 kcal
- 1800 kcal
- 1900 kcal
- 2000 kcal
- ✓ 2100 kcal
- 2200 kcal
- 2300 kcal
- 2400 kcal
- 2500 kcal
- 2600 kcal
- 2700 kcal
- 2800 kcal
- 2900 kcal
- 3000 kcal

KROK 5

Dyscyplina

Gwarantuję Ci, że jeżeli przez 12 miesięcy będziesz działać moim systemem, wymienionym powyżej, to wyrobisz w sobie taką dyscyplinę, że całkowicie zniknie chęć na podjadanie, problem ze słodyczami, złe samopoczucie, a efekty, które zdobędziesz przez ten okres, zostaną z tobą na stałe.

Pewnie myślisz sobie, że 12 miesięcy to długo... Ale pomyśl sobie, że ten czas i tak minie. Gdybyś zaczynała 12 miesięcy temu, to już miałabyś to za sobą, więc nie ma co dłużej zwlekać, szukać nieskutecznych metod, nabierać się na obietnice "szybkich efektów", przez które często występuje efekt jojo. Wiem, co mówię, ponieważ sam trenuję już 16 lat, zajmuję się zdrowym odżywianiem, prowadzę Klinikę Formy, pomogłem już tysiącom osobom, a teraz dzielę się tym w internecie.

Często też **nadprogramowe kilogramy nie uzbierały się nam w 1 tydzień czy nawet miesiąc**, ale gromadzone są przez lata. Zauważamy to dopiero, gdy już zaczyna nam to przeszkadzać, a wtedy zazwyczaj jest sporo do zrzucenia.

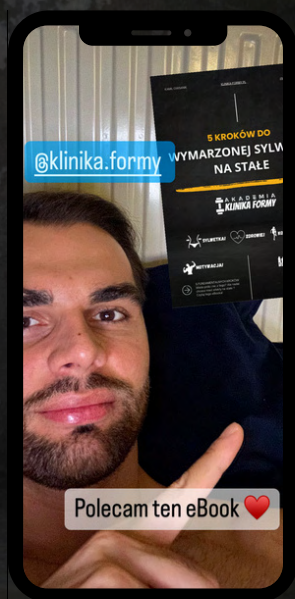
Jeżeli tylko potrzebujesz wsparcia i pomocy, aby za rok cieszyć się ze swojej wymarzonej sylwetki, oraz zdrowych nawyków, które pomogą Ci w utrzymaniu formy na stałe, to koniecznie napisz do mnie wiadomość na Facebooku, Instagramie, lub e-mailu. Pokażę Ci wideo, jaki program prowadzę, aby nie tylko dostarczać ci odpowiedniej diety czy aktywności przez cały rok, ale przede wszystkim właśnie motywacji do działania, oraz niezbędnego wsparcia, które tym razem na 100% pomoże Ci osiągnąć twój wymarzony cel.

Pomyśl tylko, co się wydarzy, i co się poprawi, gdy osiągniesz z nami swoją sylwetkę marzeń? Sądzę, że warto walczyć o siebie, w każdym wieku oraz w każdym stanie, niezależnie gdzie aktualnie się znajdujesz.

DZIĘKUJĘ!

Jeśli spodobał Ci się mój Ebook, **opublikuj okładkę na swoich Stories**, a wyślę Ci **BONUS**. I nie zapomnij oznaczyć mnie **@klinik.formy**

PRZYKŁAD



To był zaledwie **1% wiedzy**, jaką mogłem się dzisiaj z Tobą podzielić! Ale mam jeszcze więcej ekscytujących treści i przewodników! Dołącz do mojego programu AKF PRO, gdzie zaopiekujemy się Tobą przez 12 miesięcy, aż do skutku i zmień swoje życie raz na zawsze **Skontaktuj się ze mną TERAZ!**

Chcesz, żebym pomógł Ci **osiągnąć wymarzoną sylwetkę raz na zawsze?** bez większych wyrzeczeń, i wydawania tysięcy zł na nieskuteczne diety, metody czy koktajle? **Umów się na rozmowę wstępną** do rocznego mentoringu:

KLIKNIJ TUTAJ ABY NAPISAĆ DO MNIE NA
MESSENGER

Jeśli podczas rozmowy stwierdzę, że **"Akademia Kliniki Formy Pro"** jest dla Ciebie i mogę Ci pomóc, to dostaniesz:

- Dostęp do programu na 12 miesięcy
- 85 jadłospisów z których korzystasz cały rok
- dostosujemy do Ciebie aktywność fizyczną
- eBooki i szkolenia wideo jak działać skutecznie
- Czaty grupowe aby wzajemnie się wspierać i motywować
- Czat do mnie gdzie możesz zadawać pytania o każdej porze
- Nagrody specjalne za osiągnięcia
- Możliwość współpracy indywidualnej
- Pracę dodatkową u nas i zarabianie online z domu.

